

Horas	Dias																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Janeiro																															
Fevereiro																															
Março																															
Abril																															
Maió																															
Junho																															
Julho																															
Agosto																															
Setembro																															
Outubro																															
Novembro																															
Dezembro																															

### Símbolos para Registo:

- +** Dor muito forte, não consegue fazer nada, mesmo que queira
- /** Dor forte, consegue trabalhar mas com dificuldade
- 0** Dor fraca, não impede as atividades

- A** Aura
- M** Menstruação
- T** Tratamento

